

An illustration of three runners (two men and one woman) running towards the viewer. The runner in the foreground is a man wearing a yellow t-shirt with the number 2448, black shorts, and sunglasses. Behind him are a woman in a blue tank top with the number 3807 and a man in an orange tank top with the number 78. The background features a stylized cityscape with various buildings, including a tall skyscraper, a classical building with a dome, and a monument with a statue on top. The scene is set against a bright yellow background with white clouds and decorative swirls.

NA START!

5. Carrefour Półmaraton Warszawski, 28 marca 2010 - INFORMATOR

Zapisz się na półmaraton!

Jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś to pamiętaj - nigdy nie jest za późno. 5. Carrefour Półmaraton Warszawski to wielka i wymagająca przygoda ale w zasięgu każdego kto chce poczuć magiczną euforię wśród wrzeszczącego tłumu. Nie wahaj się – zaprosz przyjaciół i przyłącz się! www.polmaratonwarszawski.pl

Jestem już na liście startowej. Co dalej?

Podjąłeś wezwanie – gratulacje. Zanim jednak 28 marca staniesz na starcie masz jeszcze trochę czasu. Warto wykorzystać go jak najlepiej:

Plany treningowe – przygotuj się do startu razem z nami. Na stronie półmaratonu znajdziesz zróżnicowane plany treningowe dostosowane do Twoich możliwości i ambicji. Ich autorami są wybitni specjaliści odpowiedzialni za sukcesy biegaczy na całym świecie. Uwaga; w ramach akcji Kobieta 2010 jeden z planów został przygotowany specjalnie dla początkujących pań.

Newsletter – jesteśmy z Tobą w stałym kontakcie. Poinformujemy Cię o najważniejszych wydarzeniach dotyczących startu w półmaratonie i możliwościach jakie będziemy mogli Ci zaoferować. Abyś mógł otrzymywać newsletter niezbędne jest podanie adresu e-mail podczas rejestracji.

Strona półmaratonu – to nie tylko informacje o imprezie. To również interaktywne narzędzie, dzięki któremu zdobędziesz wiedzę i umiejętności w dziedzinie biegania. Znajdziesz tu wiele materiałów o naszych pozostałych imprezach i akcjach; dowiesz się jak poprawić swoje życie i skontaktować się z innymi biegaczami.

Zostań kobietą 2010, pomóż
innym i przyłącz się nowej akcji.
www.kobieta2010.pl



Rok temu było nas 4030 biegaczy! 15% spośród wszystkich uczestników stanowiły kobiety – trzykrotnie więcej niż rok wcześniej. Wierzymy, że dzięki akcji Kobieta 2010 w tym roku również pobijemy kolejny rekord.

Podstawowe informacje

Start

Start półmaratonu nastąpi o godz. 10.00 z Placu Zamkowego.
Linia startu zostanie zamknięta o godz. 10.15.

Biuro 5. Carrefour Półmaratonu Warszawskiego

Lokalizacja: Centralna Biblioteka Rolnicza, Krakowskie Przedmieście 66, I piętro.
26 marca; 16:00 – 20:00, 27 marca; 10:00 – 20:00, 28 marca; 8:00 – 9:00

Zapisy i wpisowe

Zapisy przyjmowane są poprzez formularz dostępny na stronie internetowej www.polmaratonwarszawski.pl oraz listownie. Zgłoszenia online są możliwe tylko do 21 marca 2010 roku. Po tym terminie zgłoszenia będą możliwe wyłącznie w biurze zawodów. Prawo startu w półmaratonie mają osoby tylko pełnoletnie. Wysokość wpisowego (dla obywateli Polski) wynosi: do 28 lutego - 80 zł, od 1 marca do 21 marca - 120 zł, opłata w biurze zawodów (26 i 27 marca) - 160 zł. Opłaty możesz dokonać online lub przelewem. Uwaga! W dniu startu (28 marca) zapisy ani wpłaty nie będą przyjmowane. W tym dniu możliwy jest jedynie odbiór wcześniej opłaconych numerów startowych.

Jak odebrać pakiet startowy?

Wprowadziliśmy w tej kwestii pewne ułatwienia. Podstawą odbioru pakietu startowego z numerem jest okazanie przez zawodnika w Biurze Zawodów wydrukowanego imiennego potwierdzenia nadania numeru startowego. Potwierdzenie takie będzie wysyłane osobno do każdego zawodnika w chwili nadania zawodnikowi numeru startowego (po zaksięgowaniu wpłaty). Potwierdzenie będzie załącznikiem pdf i zostanie wysłane na adres poczty elektronicznej podanej przez zawodnika w formularzu zgłoszeniowym. W razie braku takiego potwierdzenia w biurze zawodów zawodnik może odebrać numer startowy na podstawie dokumentu tożsamości. Nie wymaga się zaświadczenia lekarskiego.



W 2008 roku zwycięzcą czwarty raz z rzędu został Michael Karonei (1.04:21) – człowiek legenda. Ale bohaterem kibiców był Michał Kaczmarek, który do 20 kilometra przewodził stawce i zaledwie o 4 sekundy przegrał finisz z niepokonanym Kenijczykiem. Po raz pierwszy start półmaratonu relacjonowały na żywo kamery 4 telewizji.

Podstawowe informacje

Co jest w pakiecie startowym?

Pakiet startowy zawiera m.in.: numer startowy, agrafki, bawełnianą koszulkę oraz worek na depozyt, który można wykorzystać na czas trwania biegu. Uczestnicy, którzy złożyli dodatkowe zamówienie otrzymają pamiątkową koszulkę biegową (adidas) i kupon na pasta party.

Numer startowy

Numer musi być umieszczony z przodu koszulki; nie może być zasłonięty ani w jakikolwiek sposób modyfikowany (np. poprzez jego obcinanie czy podwijanie). Naruszenie zasad używania numeru startowego (także poprzez umieszczenie go w innym miejscu niż przód koszulki) spowoduje niesklasyfikowanie zawodnika.

Limit czasu

Na przebiegnięcie 21 km i 97 metrów masz 4 godziny. Trasa zostanie zamknięta o godzinie 14.00

Strefy startowe

Ze względu na dużą liczbę biegaczy start półmaratonu zostanie podzielony na pięć stref odzwierciedlających dotychczasowy poziom uczestników. Decyduje najlepszy czas uzyskany w półmaratonie w ostatnich dwóch latach. Wejście do strefy odbywa się na podstawie numeru startowego i jego koloru.

Pomiar czasu

Pomiar czasu na maratonie odbywa się przy pomocy elektronicznego chipa z antenką umieszczonego na odrocie numeru startowego. Numeru ani chipa i antenki nie wolno zginać ani łamać gdyż grozi to jego uszkodzeniem i brakiem pomiaru. Czas zawodnika mierzony jest w dwóch wariantach: brutto (liczony od strzału startera) oraz netto (liczony od przebiegnięcia przez zawodnika przez linię startu). Klasyfikacja prowadzona jest wg czasu brutto.



4. Carrefour Półmaraton Warszawski był kulminacyjnym wydarzeniem dwudniowej zabawy, na którą złożyło się szereg imprez, występów i wydarzeń towarzyszących. Wśród nich znalazł się konkurs na najlepsze przebranie.

Co czeka mnie na trasie półmaratonu?

Nie tylko kilometry

Trasa 5. Carrefour Półmaratonu Warszawskiego jest jedną z najładniejszych i najbardziej zróżnicowanych tras w Europie. Startujemy w samym sercu historycznej Warszawy, na Krakowskim Przedmieściu przy pl. Zamkowym. Następnie przebiegniemy najważniejszymi ulicami i placami Warszawy, dwukrotnie przekroczymy Wisłę by następnie pokonać najdłuższy miejski tunel w Polsce i tryumfalnie wbiec ponownie na Krakowskie Przedmieście.

Halfmarathon Music Festival

W tym roku oprawa półmaratonu zyska nową jakość. Chcemy aby energetyzująca muzyka i występy artystów towarzyszyły Ci podczas całej trasy i pomogły w trudnych chwilach.

Większy komfort biegu

Z myślą o indywidualnych potrzebach uczestników zwiększamy ilość punktów odżywczych. Punkty zaopatrzone w napój izotoniczny Powerade i wodę Kroplę Beskidu znajdować się będą na 5, 9, 13 i 17 km. Częstszy będzie również pomiar czasu, poza metą i startem pomiar nastąpi na 5, 10 i 15 km. Dodatkowo na trasie znajdzie się jeszcze „pomarańczowy” punkt firmy Carrefour. Gdzie? To niespodzianka.

Jesteś pod opieką

Nad bezpieczeństwem uczestników i widzów półmaratonu czuwać będą specjalne zespoły medyczne rozstawione na trasie i w miasteczku maratońskim. Oprócz tego na trasie będzie znajdować się ok. 50 wolontariuszy z podstawowym przeszkoleniem medycznym i około 25 osób z Pokojowego Patrolu WOŚP. Każdy uczestnik posiada również wykupione przez organizatora ubezpieczenie NW.

Co warto wiedzieć

Klasyfikacje wiekowe

Podstawową klasyfikacją pozostaje klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn. Aby jednak wyrównać rywalizację i zwiększyć szansę dla każdego zawodnika na zajęcie dobrego miejsca wprowadziliśmy nowe klasyfikacje wiekowe. Podczas 5. Carrefour Półmaratonu Warszawskiego zarówno dla kobiet jak i mężczyzn będą one prowadzone w następujących przedziałach: 20-, 25-, 30-, 35-, 40-, 45-, 50-, 55-, 60-, 65-, 70-, 75- oraz 80+.

Klasyfikacje branżowe i drużynowe

Prowadzone będą również klasyfikacje branżowe, wśród nich: klasyfikacja akademicka (osobno dla wykładowców oraz dla studentów), bankowców, ubezpieczeniowców, dziennikarzy, pracowników oświaty, służb mundurowych i służb medycznych. Osobną klasyfikacją jest klasyfikacja drużynowa opisana w osobnym regulaminie dostępnym na stronie.

Pace-makerzy

Grupa pace-makerów będzie pomagać w utrzymaniu odpowiedniego tempa. Każdy z pace-makerów przed startem będzie wyposażony w tabliczkę z czasem i w widoczny do końca biegu balonik. Uwaga – pace-makerzy będą prowadzić zawodników na wynik liczony od strzału startera (brutto).

Na mecie

Na mecie otrzymasz medal oraz napój izotoniczny i wodę. Możesz też skorzystać z posiłku regeneracyjnego. Pamiętaj aby nie stać w strefie mety za długo – zrób miejsce dla nadbiegających!



U kobiet tryumfowała Małgorzata Sobańska (1.13:13), najbardziej utytułowana polska maratonka. Po dwóch z rzędu drugich miejscach w Carrefour Półmaratonie Warszawskim w końcu i tutaj stanęła na najwyższym podium.

Co warto wiedzieć

Masaże i depozyt

Staraj się nie wychłodzić. Jeśli zostawiłeś ubrania w depozycie to warto je teraz odebrać – pamiętaj, że potrzebny Ci będzie do tego numer startowy. Twój organizm przebył długą drogą – możesz więc skorzystać z masażu w hali namiotowej na Placu Zamkowym.

Prysznic

Obiekty Polonii Warszawa zapraszają na prysznic. Możesz tam dotrzeć na piechotę (ok. 1500 m) lub jednym z naszych busów, które będą wozić uczestników biegu na prysznic i z powrotem.

Pasta Party

Tradycyjna uczta makaronowa odbędzie się popołudniu, dzień przed startem na terenie miasteczka. Pamiętaj, że Twoim podstawowym paliwem są właśnie węglowodany – warto więc przygotować swój organizm. Kupony na Pasta Party będą wręczone w pakiecie startowym o ile uczestnik zaznażył to podczas rejestracji. Koszt udziału w pasta party wynosi 6 zł.

Co po biegu?

Zostań na dekoracje, odpręż się i ciesz się swoim zwycięstwem. W miasteczku czeka na Ciebie mnóstwo atrakcji, którą upamiętnią ten dzień.



4. Carrefour Półmaraton Warszawski był wielkim sukcesem – sportowym, frekwencyjnym i medialnym. Start i meta na Krakowskim Przedmieściu wrzały od emocji.

FAQ, czyli Wasze najczęstsze pytania

Czy mogę odebrać numer w czymś imieniu?

Tak. Po raz pierwszy stworzona zostanie możliwość odbioru numeru startowego na podstawie karty startowej, którą każdy zawodnik otrzyma na adres poczty elektronicznej (pod warunkiem podania w formularzu zgłoszeniowym swojego adresu email) i którą będzie mógł wydrukować samodzielnie w domu, dzięki czemu możliwy stanie się odbiór pakietu startowego nie tylko swojego, ale także w imieniu innego uczestnika biegu. Warunkiem jest podpisanie karty startowej przez osobę, na której nazwisko karta została wystawiona.

Mam dobre czasy ale nigdy nie biegłem w półmaratonie i system zakwalifikował mnie do 4 strefy. Czy można to zmienić?

Nie. Wyjątek stanowią osoby mające za sobą start w maratonie, wtedy obowiązuje międzyczas z półmetka. Ale nie ma powodu do obaw – jeśli rzeczywiście czujesz się na siłach to szybko i bez istotnej straty czasu przesuń się na przód w trakcie biegu.

Czy organizator zapewnia nocleg?

Tak. Wszystkim chętnym, którzy na formularzu zgłoszenia zaznaczą rezerwację noclegu, organizator zapewnia bezpłatne miejsce noclegowe w hali sportowej w nocy przed biegiem. Organizator nie zapewnia materaców ani śpiworów. Uwaga! Zgłoszenie z zaznaczoną rezerwacją musi dotrzeć do organizatora najpóźniej do 28 lutego 2010.

Kto jest zwolniony z opłaty startowej?

Z opłaty startowej zwolnione są osoby zaproszone przez Organizatora. Zniżka 50% w opłacie przysługuje osobom urodzonym w roku 1945 lub wcześniej.

FAQ, czyli Wasze najczęstsze pytania

Czy aby wziąć udział w półmaratonie wymagane są specjalne badania lekarskie?

Nie. Natomiast wszyscy uczestnicy przed biegiem podpisują oświadczenia o stanie zdrowia. Nie wymagamy specjalnych zaświadczeń lekarskich.

Co zrobić jeśli przy moim nazwisku nie ma numeru, mimo że wniosłem opłatę startową?

Napisz o tym na adres info@maratonwarszawski.com - księgując wpłaty mogliśmy przeoczyć Twój przelew. Jeśli przyjedziesz do biura zawodów z potwierdzeniem przelewu, bez problemu otrzymasz numer startowy. Pamiętaj jednak, że przelew może docierać nawet do kilku dni roboczych.

Czy klasyfikacja jest według czasów brutto (czyli czasu liczonego od strzału startera) czy netto (od chwili przebiegnięcia linii startu)?

Podstawą klasyfikacji jest czas brutto.

Czy w 5. Carrefour Półmaratonie Warszawskim trzeba startować w koszulce z pakietu startowego?

Nie, jedynym wymogiem regulaminowym jest schludność i obyczajność stroju oraz numer startowy poprawnie przypięty z przodu koszulki.

FAQ, czyli Wasze najczęstsze pytania

Jak dojechać do biura zawodów?

Biuro zawodów, start i meta maratonu oraz całe miasteczko maratońskie mieszczą się przy pl. Zamkowym na Krakowskim Przedmieściu. Z dworca Warszawa Centralna można dojechać autobusem linii 175 do przystanku „Pl. Piłsudskiego” (ok. 20 min). Następnie około 500 m spacerem. Ten sam autobus kursuje z lotniska im. Fryderyka Chopina. Inne dogodne dojazdy to przystanek tramwajowo-autobusowy „Stare Miasto” za tunelem pod pl. Zamkowym (następnie schodami na górę, ok. 3 min) oraz stacja metra Ratusz Arsenal (ok. 12 min).

Czy będą wydzielone parkingi samochodowe dla uczestników?

Nie. Okolice generalnie nie sprzyja parkowaniu więc, najlepiej zostawić samochód nieco dalej i udać się na krótki spacer. Unikniemy wtedy niepotrzebnych nerwów. Najlepiej zostawić auto przy którejś stacji metra, i samemu skorzystać z tego szybkiego środka transportu. Stacja najbliższa miasteczka maratońskiego nazywa się „Ratusz Arsenal”.

Kiedy są rozsyłane dyplomy uczestnictwa i wyniki?

Dyplom ukończenia 5. Carrefour Półmaratonu Warszawskiego będzie możliwy do pobrania ze strony internetowej biegu od 5 kwietnia. Wyniki będą systematycznie wywieszane na terenie miasteczka. Na stronie będzie zaś umieszczona podstrona z na żywo aktualizowanymi wynikami. Ostateczne i oficjalne wyniki zostaną opublikowane nie później niż 31 marca.

To czy 28 marca medal spocznie na Twojej szyi zależy od Ciebie. Po drodze może być ciężko - nie każdy kilometr będzie lekki. Możemy Ci jednak zagwarantować, że warto. Uczucie gdy zostanie Ci wręczony będzie bezcenne.



Mapa trasy

W powszechnej opinii biegaczy trasa Carrefour Półmaratonu Warszawskiego łączy dwie najistotniejsze cechy: jest bardzo malownicza i bardzo szybka. Jej obecny kształt jest efektem kilkuletniej ewolucji, w czasie której poszukiwaliśmy najlepszego rozwiązania. Właśnie dlatego trasa tegoroczna jest taka sama jak w roku 2009.

W połowie marca 2010 na stronach imprezy opublikujemy kompletny informator 5. Carrefour Półmaratonu Warszawskiego, w którym znajdują się wyczerpujące informacje o wszystkich wydarzeniach towarzyszących, rywalizacji sportowej, sztafecie 5 x 5, targach Expo i wielu innych niespodziankach.

Zimowa aura bywa uciążliwa ale wiosenny start w imprezie otwierającej sezon biegowy na pewno wynagrodzi Ci wszystkie treningi. Powodzenia i do zobaczenia! Pozdrawiamy
Zespół Fundacji „Maraton Warszawski”

Biuro Fundacji “Maraton Warszawski”

ul. Dolomitowa 26 lok. 4, 05-077 Warszawa
Tel.: 22 353 85 24, Fax: 22 353 85 25
Kom: 0 510 175 463



Sponsor tytularny:

Carrefour

Uratujemy życie



Sponsorzy oficjalni:



TIMEX®